

Ботнарюк М. В., Лепехина Ю. А.

СОХРАНЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИН-МОРЯКОВ В ТОРГОВОМ СУДОХОДСТВЕ

ФГБОУ ВО «Государственный морской университет имени адмирала Ф. Ф. Ушакова», 353924, г. Новороссийск

Многие судоходные компании поощряют представительство женщин в морской отрасли, предлагая программы их обучения и поддержки, однако исследования подтверждают, что низкий процент присутствия их на судах связан с тяжелой и опасной работой, негативно влияющей на здоровье и психологическое состояние. Проведенный в работе опрос показал, что специфика работы на судне и отсутствие связи с близкими людьми крайне негативно сказываются на эмоциональном состоянии членов экипажа, однако установлено, что при всех равных условиях женщины более подвержены риску развития депрессивного состояния по сравнению с мужчинами, что обусловлено как физиологическими, так и социокультурными факторами.

В работе рассмотрены основные причины возникновения стресса и депрессии, изучено влияние стрессовых ситуаций на организм человека, а также даны рекомендации, направленные на сохранение психологического здоровья женщин-моряков с целью обеспечения комфортных условий работы на судне.

Ключевые слова: психологическое здоровье; женщина-моряк; стрессовые ситуации; депрессивное состояние; психологическая помощь.

Для цитирования: Ботнарюк М. В., Лепехина Ю. А. Сохранение психологического здоровья женщин-моряков в торговом судоходстве. Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2025;33(3):465–471. DOI: <http://dx.doi.org/10.32687/0869-866X-2025-33-3-465-471>

Для корреспонденции: Ботнарюк Марина Владимировна, д-р. экон. наук, профессор, профессор кафедры экономической теории, экономики и менеджмента ФГБОУ ВО «Государственный морской университет имени адмирала Ф. Ф. Ушакова», e-mail: mia-marry@mail.ru

Botnaryuk M. V., Lepekhina Yu. A.

THE MAINTENANCE OF PSYCHOLOGICAL HEALTH OF FEMALE SAILORS IN MERCHANT SHIPPING

The Federal State Budget Educational Institution of Higher Education “The Admiral F. F. Ushakov State Maritime University”, 353924, Novorossiysk, Russia

Many shipping companies encourage women to be represented in maritime industry by offering them training and support programs. However, research studies confirm that low percentage of presence of women on ships is related to hard and dangerous work negatively affecting health and psychological condition. The results of original survey demonstrated that specifics of working on ship and lack of communication with relatives have extremely negative effect on emotional state of female crew members. However, it is established that all things being equal, women are more at risk of development of depressive condition as compared to men, which is conditioned by both physiological and social cultural factors. The main causes of stress and depression among female seamen are considered. The impact of stressful situations on human body are considered. The recommendations targeted to preserving psychological health of female seamen in order to ensure comfortable working conditions on board are proposed.

Key words: psychological health; woman; female seaman; stressful situation; depression; psychological care.

For citation: Botnaryuk M. V., Lepekhina Yu. A. The maintenance of psychological health of female sailors in merchant shipping. *Problemi socialnoi gigieni, zdravookhraneniya i istorii meditsini*. 2025;33(3):465–471 (In Russ.). DOI: <http://dx.doi.org/10.32687/0869-866X-2025-33-3-465-471>

For correspondence: Botnaryuk M. V., doctor of economical sciences, professor, professor of the Chair of Economic Theory, Economics and Management of the Federal State Budget Educational Institution of Higher Education “The Admiral F. F. Ushakov State Maritime University”. e-mail: mia-marry@mail.ru

Conflict of interests. The authors declare absence of conflict of interests.

Acknowledgment. The study had no sponsor support.

Received 03.08.2024
Accepted 30.10.2024

Введение

В настоящий момент наблюдается устойчивая тенденция включения в экипаж морского судна женщин, которые выбирают торговый флот с целью получения профессиональных навыков в навигации, астрономии, метеорологии, швартовных и грузовых операциях [1]. Несмотря на популяризацию морских профессий среди женского пола, их численность невелика. Поэтому присутствие женщины в качестве полноценного члена экипажа, выполняющего обязанности судоводителя или механика, пока является скорее исключением, чем нормой. Статистика показывает, что каждый год число девушек, желающих получить морскую профессию, увеличи-

вается, поэтому вопросами сохранения их здоровья в агрессивной для человека морской среде следует заниматься уже сегодня [2, 3].

Согласно сложившейся в настоящий момент морской практике, к женщине в составе команды относятся как к обычному члену экипажа, не уделяя должного внимания ее психологическому комфорту. Это не способствует быстрой адаптации к изменениям и сохранению психологического равновесия, препятствуя в определенной степени выполнению профессиональных обязанностей на должном уровне, что актуализирует необходимость более глубокого изучения данного аспекта.

Цель настоящего исследования состоит в изучении факторов, негативно влияющих на сохранение

психологического здоровья женщин-моряков, что позволит предложить соответствующие рекомендации, реализация которых повысит их эмоциональную устойчивость.

Материалы и методы

Базой для проведения исследования стали источники литературы, документы нормативно-правового характера, а также результаты эмпирических исследований, выполненных лично авторами.

С целью разработки рекомендаций по сохранению психологического здоровья женщин-моряков авторами проведен опрос, респондентами которого выступили капитаны дальнего плавания (в состав команды которых входили представительницы женского пола), женщины-судоводители и практикантки (курсанты высшего морского учебного заведения). Опыт работы в море у каждого капитана составил более 10 лет, а опыт выстраивания деловых отношений с женщинами, выполняющими должностные обязанности штурмана, — не менее двух контрактов (длительность которых составляла от 4 до 6 мес).

Для получения и обработки информации использованы социологический метод, методы анализа и синтеза.

Результаты исследования

Сегодняшние реалии показывают присутствие женщин в судовой команде не только в качестве обслуживающего персонала. Все чаще представительницы прекрасного пола входят в командный состав, занимая должности помощников капитана, электро- и судомехаников. Увеличивается и количество девушек-практиканток, которые по окончании высшего учебного заведения настроены работать в море.

В соответствии с подписанным договором, каждый член экипажа независимо от пола должен выполнять следующие функции в зависимости от занимаемой должности (см. рисунок).

Специфика работы моряка состоит не только в несении вахты, но и в выполнении должностных обязанностей. При этом график несения суточной вахты меняется в зависимости от нахождения судна на ходу (две вахты по 4 ч с 8-часовым перерывом) либо на стоянке (две вахты по 6 ч с 6-часовым перерывом, поскольку старший помощник капитана освобожден от несения вахты в связи с выполнением обязанностей, связанных с погрузочно-разгрузочными операциями). Таким образом, очевидно, что график работы моряка на судне достаточно напряженный, что негативно влияет не только на физическую, но и на психоэмоциональную составляющую здоровья человека.

Поэтому важным, как представляется авторам, является акцент на сохранении не только физического, но и психологического здоровья, причем особое внимание должно быть уделено женщинам-морякам вследствие недостаточной изученности данного вопроса.

Опрос женщин-моряков и девушек-практиканток (курсанты высшего морского учебного заведения, которые проходили плавпрактику на судах торгового флота) позволил установить факторы, негативно влияющие на состояние физического здоровья женщин на борту судна: смена часовых поясов, постоянные вибрации и шум, длительный период пребывания на ногах, перемены в расписании дня, недостаточный отдых и несбалансированное питание. Поскольку заключенные контракты составляют 4 мес и более, такой режим накладывает отпечаток на здоровье женщины из-за усталости, недостатка сна, морской болезни, что приводит к изменению ее психоэмоционального состояния. Появляется раздражительность, ухудшается концентрация внимания, настроение становится подавленным, нарастает беспокойство, снижаются работоспособность и мотивация.

Отрицательное воздействие на психологическое здоровье оказывают длительное отсутствие семьи и близких, ограниченные контакты с внешним миром, конфликты с коллегами и подчиненными, возможные аварии и чрезвычайные ситуации, которые приводят к развитию психологических проблем: депрессии, тревожности, панических атак и даже суицидальных мыслей.

Сложные условия, в которых работают моряки в течение длительного рейса, являются катализатором постоянного возникновения стрессовых ситуаций, причиной проявления синдрома эмоционального выгорания [4], что неблагоприятно влияет на психологическое здоровье, поскольку для женщин, принявших решение работать в мужской профессии, исключения не делаются. Они так же стоят вахты, выполняют иные обязанности, находясь при этом в узком кругу общения, который чаще всего представлен только мужчинами. А это, по словам респондентов, тоже определенный стресс, причем для всех членов экипажа.

Учитывая, что психологическое здоровье является залогом общего здоровья и благополучия человека, далее уделим этому вопросу более пристальное внимание.

В настоящее время проблемами психологического здоровья занимаются психологи, психотерапевты, психиатры, нейробиологи, психоаналитики и другие специалисты. Их сфера деятельности включает изучение причин и механизмов возникновения психических расстройств, методы их диагностики и лечения, способы профилактики и поддержания психологического благополучия.

На основании изученных трудов по данной проблематике выявлено, что не существует общепринятого определения понятия «психологическое здоровье», несмотря на то что ряд авторов рассматривали в своих исследованиях эту тему с различных позиций.

Психолог И. В. Дубровина считает, что психологическое здоровье — это состояние гармоничного развития личности, когда индивидум способен справляться с различными проблемами в жизни [5].

Капитан	Коммерческая переписка со всеми заинтересованными сторонами, а также общее руководство и контроль за членами экипажа судна.
Старший помощник капитана	Несение вахты в соответствии со своим графиком, составление ежедневных отчетов для судоходной компании, планирование палубных работ и грузовых операций.
2-й помощник капитана	Несение вахты в соответствии со своим графиком, составление ежедневных отчетов для судоходной компании, проверка и тестирование навигационного и радиокommunikационного оборудования, исполняет функции медицинского работника на борту, занимается навигационным планированием рейса.
3-й помощник капитана	Несение вахты в соответствии со своим графиком, составление ежедневных отчетов для судоходной компании, проверяет противопожарное и спасательное оборудование, подготавливает документы на приход/отход судна.
Старший механик	Ведение переписки с суперинтендантами технического отдела компании, планирование бункеровочных операций и расчет расхода топлива на судне, учет и инвентаризация расходных материалов и запчастей.
2-й механик	Несение машинной вахты. Проверка и тестирование технического состояния главных и аварийных двигателей, балластных, водоотливных и масляных систем, судовых технических средств пожаротушения, противопожарного и аварийно-спасательного оборудования и др. технических средств.
3-й механик	Несение машинной вахты. Регулярное обслуживание и ремонт оборудования по заведованию (топливное оборудование, дизель-генераторы, шлюпочные двигатели и др.)
4-й механик	Несение машинной вахты. Регулярное обслуживание и ремонт оборудования по заведованию (компрессоры и насосы, очистительные установки, инсенераторы и котлы, проведение анализа котельной и охлаждающей воды).

Краткая характеристика функций, выполняемых моряками в зависимости от занимаемой должности.

Некоторые ученые в данном понятии выделяют только отдельные элементы, например С. И. Оксанич. По ее мнению, психологическое здоровье — это устойчивая характеристика человека, с помощью которой он может ставить перед собой достижимые цели в жизни, при этом способен регулировать свое поведение с реальностью на психофизиологическом уровне до уровня ценностного ориентирования личности [6]. Взаимосвязь психологического здоровья с соматическим и репродуктивным

подчеркивает И. М. Розенберг [7]. О. В. Лебедева утверждает, что нарушения психологического здоровья можно оценить по росту показателей агрессивности, тревожности и конфликтности, а также неспособности к волевой регуляции поведения [8]. Также отмечено, что психологическое здоровье во многом зависит от волевых качеств личности и способности регулировать эмоциональные состояния [9]. Согласно подходу И. А. Слободчикова и А. В. Шувалова, психологическое здоровье рассматривается

как процесс, способствующий развитию личности по следующим оценочным критериям: самоуважение, позитивное отношение к окружающим, готовность проявлять толерантность и гибкость в общении с ними, устойчивость к воздействию стрессогенов и адекватные копинг-стратегии, коммуникативная компетентность, адаптивность, стремление к саморазвитию, активная жизненная позиция [10].

Рассматривается психологическое здоровье и как психосоциальная проблема. В данном случае авторы делают акцент на то, что психологически здоровым следует считать человека, который смотрит на жизнь через призму реалистичности, ищет и находит положительные стороны, может организовать свое поведение и деятельность, испытывает позитивные эмоциональные переживания. Его жизнь социально ориентирована, при определении своей жизненной позиции психологически здоровый человек следует нормам и ценностям, приемлемым для общества. Он эмоционально устойчив, коммуникабелен и готов взять ответственность за свои поступки [11].

Таким образом, на наш взгляд, психологическое здоровье — это состояние психики человека, при котором он способен эффективно функционировать в обществе, справляться с повседневными стрессами, адаптироваться к изменениям и сохранять психологическое равновесие.

Результаты проведенного исследования наглядно показывают, что деятельность на флоте — очень тяжелый труд, негативно отражающийся на здоровье, поэтому важно предпринимать соответствующие меры для поддержания физиологического и психологического состояния всех членов экипажа морского судна (особенно женщин ввиду их исключительного положения) на протяжении всего периода пребывания в море.

Обсуждение

Практикой определено, что все члены экипажа морского судна (как мужчины, так и женщины) подвержены постоянной готовности к принятию сложных решений и оперативной реакции на различные ситуации на борту. В этой связи особое внимание хотелось бы уделить рассмотрению вопросов, касающихся стрессовых ситуаций и развитию депрессии, поскольку работа в данной сфере требует высокой концентрации, стрессоустойчивости.

Стресс возникает в ответ на различные негативные события или ситуации в жизни человека и может привести к переживаниям, напряжению и беспокойству. Согласно статистическим данным, 77% людей регулярно физически ощущают, как стресс деструктивно влияет на их организм [12]. Первыми маркерами перенапряжения нашей нервной системы являются боль в мышцах, слабость, расстройство сна. В ответ на стресс активируется симпатический отдел центральной нервной системы, который вначале помогает нам приспособиться к стрессу. Но если он хронический, то запасы витаминов, макро- и микроэлементов, энергетические ресурсы начнут

истощаться. Апатия, усталость, резкий набор или уменьшение массы тела — сигнал, что стресс перешел в истощающую фазу. Стресс вызывает увеличение уровня гормона кортизола в крови, вырабатываемого надпочечниками. Кортизол — это стероидный гормон, высвобождаемый осью гипоталамус—гипофиз—надпочечники (НРА). Как основной эффектор реакции биологического стресса у людей он участвует в разнообразных физиологических, метаболических, иммунологических и психологических процессах, направленных на их успешное преодоление [13].

Рассмотрим, как реагирует организм на высокий уровень кортизола [14, 15].

1. Повышение артериального давления. Хронически высокий уровень кортизола и чрезмерная активность симпатического отдела нервной системы повышают тонус сосудов. Сосудистый спазм, скачки давления проявляются головными болями и прогрессированием сердечно-сосудистых заболеваний.
2. Снижение памяти и внимания. Во время хронического стресса в головном мозге идет постоянная круглосуточная работа, ее задача вывести человека из стресса. Нейроны работают на износ и не успевают восстанавливаться, что ведет к потере концентрации, ухудшению памяти, в голове возникает «туман».
3. Инсулинорезистентность. Постоянный выброс кортизола снижает чувствительность клеток к инсулину, что может привести к инсулинорезистентности и даже диабету.
4. Качество кожи. Избыточный кортизол подавляет выработку коллагена и эластина, провоцирует увядание кожи, приводит к появлению пигментных пятен.
5. Репродуктивная функция. Повышенный уровень кортизола приводит к повышенному содержанию мужских половых гормонов (андрогенов), что ведет к нарушению овуляции, репродуктивной функции и даже бесплодию.
6. Аутоиммунный тиреодит. Превышение уровня кортизола на постоянной основе приводит к сбою в работе иммунной системы, в результате которого происходит избыточный выброс гормонов и развитие аутоиммунного тиреоидита.

Все вышеперечисленные симптомы снижают эффективность работы организма вплоть до истощения и депрессии. При этом стоит подчеркнуть наличие сильной связи между уровнем кортизола и острыми стрессовыми ситуациями на борту судна.

Депрессия является серьезным психическим расстройством, характеризующимся устойчивым пониженным настроением, потерей интереса к жизни и утратой радости от повседневных занятий. Депрессия отражается и на физиологическом состоянии женщины:

- снижение уровня энергии и чувство усталости;
- сонливое состояние или бессонница;

Здоровье и общество

— проблемы пищевого поведения (повышенный аппетит или его потеря, колебания массы тела).

В психиатрии принято различать следующие виды депрессии по происхождению [16]:

1. Эндогенная — предполагает наличие биологических факторов, таких как генетическая предрасположенность, нарушение обмена веществ в головном мозге, чередование депрессивных и маниакальных состояний. У людей с этим типом депрессии возникают тяжелые симптомы, которые включают потерю интереса к жизни, бессонницу, изменения массы тела, мышечную слабость.
2. Экзогенная — развивается под влиянием острых или хронических стрессовых факторов, поэтому люди могут испытывать чувство отчаяния, беспокойство, раздражительность и сонливость.
3. Соматогенная — связана с соматической, в том числе органической, патологией. Основными причинами могут быть неврологические, инфекционные, эндокринные, онкологические и другие заболевания.

На основании рассмотренных видов депрессии можно констатировать, что при работе на судах члены экипажа склонны как к эндогенному, так и к экзогенному типу депрессии.

Психические расстройства у членов экипажа могут привести к нежелательным последствиям, таким как суицид [17]. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, моряки занимают второе место в списке работников, наиболее подверженных суицидам [18]. Эту тему редко поднимают в морской отрасли, и многие моряки, подверженные тревоге, социальной изоляции, стрессу, нарушениям сна, из-за отсутствия знаний по психологии предпочитают не обращаться за консультацией к специалисту, желая сохранить конфиденциальность и не потерять работу (что дополнительно стимулирует развитие стресса, препятствуя лечению). На флоте это является серьезной проблемой, и требуется комплексный подход к ее решению.

Опрос, проведенный среди женщин и мужчин, имеющих опыт работы в торговом флоте, показал следующее. Во-первых, все без исключения респонденты подчеркнули, что крайне негативно на психологическое поведение моряка влияют специфика работы и отсутствие связи с домом или не очень хорошие новости. При этом если отрицательная информация связана с отношениями между супругами, то мужчины часто демонстрируют агрессию по отношению к женской составляющей экипажа (мнение женщин-респондентов).

Во-вторых, установлено, что депрессивным состояниям подвержены как мужчины, так и женщины, причем мужчины выходят из такого состояния значительно быстрее вследствие более широкого круга общения с лицами одинакового пола (мнение женщин, сложившееся в результате собственных

наблюдений во время длительного рейса). Респонденты-мужчины подчеркнули, что каждый справляется со стрессом и депрессией, опираясь на свой личный опыт и в соответствии с индивидуальными психологическими особенностями. Тем не менее они также отметили значимость для решения данной проблемы положительного психологического климата в коллективе, который формируется под влиянием ряда факторов, в том числе возможность вести «мужские разговоры», совместные походы в бассейн, сауну, спортзал, просмотр кинофильмов в комнате отдыха.

В-третьих, женщины-респонденты отметили, что во время рейса роль штатного психолога чаще всего выполняет капитан, который не реже одного раза в неделю в обязательном порядке проводит индивидуальные беседы с целью своевременного выявления проблемных аспектов. Как правило, задаются следующие вопросы, круг которых, безусловно, может меняться в зависимости от ситуации на борту:

- Каково общее самочувствие?
- Поддерживается ли связь с родными и близкими, какие новости?
- Имеются ли сложности или конфликты во взаимодействии с коллегами?
- Ощущается ли скрытая агрессия со стороны коллег?
- Нужна ли помощь в выстраивании отношений с подчиненными (поскольку в качестве респондентов выступили женщины, занимающие командные должности)?
- Есть ли просьбы и пожелания личного характера?

В конце беседы капитан всегда подчеркивает, что он находится на связи в любой момент и готов оказать содействие и поддержку.

Подводя итог, приходим к заключению, что вопросам сохранения психологического здоровья женщин на судах торгового флота уделяется недостаточное внимание, особенно вследствие того, что женщины в составе экипажа в настоящее время — скорее исключение, чем правило.

Заключение

Практикой установлено, что психологическое состояние женщины напрямую влияет на безопасность и эффективность ее работы, поэтому, на наш взгляд, еще до заключения контракта судовладелец должен организовать проведение курсов, тренингов и семинаров по управлению стрессом, коммуникации и конфликтам, тестирование для определения психотипа личности, что позволит членам экипажа справляться с трудностями и выстраивать позитивные отношения внутри команды.

Принимая во внимание, что под влиянием острых или хронических стрессовых факторов может не только ухудшиться психологическое здоровье, но и развиваться психическое заболевание, с целью снижения стрессовых ситуаций необходимо выполнять следующие рекомендации:

- Вести активный образ жизни, поскольку физические упражнения снимают напряжение и улучшают настроение.
- Постоянно коммуницировать с членами экипажа.
- Поддерживать связь с семьей и друзьями для избавления от чувства одиночества.
- Найти увлечения с целью расслабления и получения удовольствия.
- Заниматься медитацией, йогой, прослушиванием любимой музыки.
- В случае необходимости обращаться за профессиональной помощью к штатному психологу.

Авторы считают значимым подчеркнуть необходимость проведения для капитанов дополнительных курсов повышения квалификации «Искусство построения и ведения психологической беседы» с целью изучения и овладения определенными алгоритмами, навыками и правилами ведения консультативного диалога. Это позволит в разговоре с женщиной — членом экипажа сделать беседу более продуктивной, снизит уровень ее волнения и поможет решить выявленные в ходе общения психологические проблемы.

Следуя представленным рекомендациям, судоходная компания сможет разработать эффективную стратегию поддержания психологического здоровья женщин-моряков, повысить их работоспособность и снизить риск возникновения психологических и физиологических проблем, тем самым обеспечив безопасность на борту торгового судна.

Исследование не имело спонсорской поддержки.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ботнарюк М. В., Тимченко Т. Н. Меры сохранения психического здоровья моряков при работе на автономных надводных судах. *Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины*. 2024;32(S1):548—54.
2. Тимченко Т. Н. Меры предупреждения летальных исходов у женщин-моряков. *Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины*. 2025;33(1):59—64.
3. Ботнарюк М. В. Исследование проблемных аспектов сохранения здоровья женщин-моряков в торговом судоходстве. *Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины*. 2025;33(1):53—8.
4. Никонорова М. А. Проявление синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности моряков гражданского флота. *Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования*. 2021;10(2A):101—11.
5. Дубровина И. В. Методика преподавания психологии в высшей школе: учебник. М.: Юрайт; 2021. 213 с.
6. Оксанич С. И. Психолого-педагогические условия сохранения и поддержания психологического здоровья студентов медицинского колледжа: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Самара; 2007. 221 с.
7. Розенберг И. М. Состояние репродуктивного, соматического и психологического здоровья пациенток, переживших массивные акушерские кровотечения: Автореф. дис. ... канд. мед. на-

ук. Волгоград: Волгоградский государственный медицинский университет; 2018. 24 с.

8. Лебедева О. В. Психологическое здоровье будущего педагога в образовательном пространстве педагогического вуза: Дис. ... д-ра психол. наук. Рязань; 2021. 485 с.
9. Алешичева А. В. Психологическое здоровье личности спортсмена: Автореф. дис. ... д-ра психол. наук. СПб.; 2022. 41 с.
10. Слободчиков В. И., Шувалов А. В. Антропологический подход к решению проблемы психологического здоровья детей. *Вопросы психологии*. 2001;(4):91—105.
11. Психологическое здоровье как психосоциальная проблема. Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/ru/node/6974> (дата обращения 12.12.2024).
12. Пронина В. А. Влияние стрессовых ситуаций на здоровье человека. *Научный сетевой журнал «Столыпинский вестник»*. 2023;(3):1306—14.
13. Булгакова С. В., Романчук Н. П. Участие гормонов в процессах когнитивного и социально-эмоционального старения. *Бюллетень науки и практики*. 2020;6(8):97—129.
14. Розанов В. А. Стресс и психическое здоровье (нейробиологические аспекты). *Социальная и клиническая психиатрия*. 2013;23(1):79—86.
15. Saliva cortisol level as a strain parameter for crews aboard merchant ships. Режим доступа: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31056955/> (дата обращения 12.12.2024).
16. Депрессия — симптомы и лечение. Режим доступа: <https://probollezny.ru/depressiya/> (дата обращения 10.12.2024).
17. Тимченко Т. Н., Боран-Кешишьян А. Л. Несвоевременная репатриация членов экипажа судна как угроза нарушения состояния психологического здоровья. *Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины*. 2022;30(6):1306—12.
18. Что толкает моряков за борт? Режим доступа: http://www.sur.ru/ru/news/lent/2017-10-06/chto_tolkaet_morjakov_z_a_bort/ (дата обращения 15.12.2024).

Поступила 03.08.2024

Принята в печать 30.10.2024

REFERENCES

1. Botnariuk M. V., Timchenko T. N. Measures to preserve the mental health of sailors when working on autonomous surface vessels. *Problems of social hygiene, public health and the history of medicine*. 2024;32(S1):548—54 (in Russian).
2. Timchenko T. N. Measures to prevent fatalities of woman-seamen. *Problems of social hygiene, public health and the history of medicine*. 2025;33(1):59—64 (in Russian).
3. Botnaryuk M. V. The study of problematic aspects of maintaining the health of woman seafarers in merchant shipping. *Problems of social hygiene, public health and the history of medicine*. 2025;33(1):53—8 (in Russian).
4. Nikonorova M. A. Manifestation of the burnout syndrome in the professional activities of civil navy sailors. *Psychology. Historical and critical reviews and modern research*. 2021;10(2A):101—11 (in Russian).
5. Dubrovina I. V. Methods of teaching psychology in higher education: a textbook for universities. Moscow: Yurayt; 2021. 213 p. (in Russian).
6. Oksanich S. I. Psychological and pedagogical conditions for the preservation and maintenance of the psychological health of medical college students: specialty 19.00.07 “Pedagogical Psychology”: abstract of the dissertation for the degree of Candidate of Psychological Sciences. Samara; 2007. 25 p. (in Russian).
7. Rosenberg I. M. The state of reproductive, somatic and psychological health of patients who survived massive obstetric bleeding: Abstract of the dissertation of the Candidate of Medical Sciences:

Здоровье и общество

- 14.01.01. Volgograd: Volgograd State Medical University; 2018. 24 p. (in Russian).
8. Lebedeva O. V. Psychological health of a future teacher in the educational space of a pedagogical university: specialty 19.00.07 "Pedagogical psychology": dissertation for the degree of Doctor of Psychological Sciences. Ryazan; 2021. 485 p. (in Russian).
9. Alyoshicheva A. V. Psychological health of an athlete's personality: abstract of a dissertation for the degree of Doctor of Psychological Sciences. St. Petersburg; 2022. 41 p. (in Russian).
10. Slobodchikov V. I., Shuvalov A. V. An anthropological approach to solving the problem of children's psychological health. *Questions of Psychology*. 2001;(4):91–105 (in Russian).
11. Psychological health as a psychosocial problem. Available at: <http://www.teoriya.ru/ru/node/6974> (accessed 12.12.2024) (in Russian).
12. Pronina V. A. The impact of stress situations on human health. *Stolypin Annals*. 2023;(3):1306–14 (in Russian).
13. Bulgakova S. V., Romanchuk N. P. The participation of hormones in the processes of cognitive and socio-emotional aging. *Bulletin of Science and Practice*. 2020;6(8):97–129 (in Russian).
14. Rozanov V. A. Stress and mental health (neurobiological aspects). *Social and Clinical Psychiatry*. 2013;23(1):79–86 (in Russian).
15. Saliva cortisol level as a strain parameter for crews aboard merchant ships. Available at: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31056955/> (accessed 12.12.2024).
16. Magonova E. G. Depression — symptoms and treatment. Available at: <https://probolezny.ru/depressiya/> (accessed 10.12.2024) (in Russian).
17. Timchenko T. N., Boran-Keshishyan A. L. Untimely repatriation of ship crew members as a threat to mental health. *Problems of social hygiene, health care and history of medicine*. 2022;30(6):1306–12 (in Russian).
18. What pushes sailors overboard? Available at: http://www.sur.ru/ru/news/lent/2017-10-06/chto_tolkaet_morjakov_za_bort_/ (accessed 15.12.2024) (in Russian).